

O EXERCÍCIO FÍSICO COMO PARTE DO TRATAMENTO NÃO MEDICAMENTOSO DE INDIVÍDUOS NORMOTENSOS LÍMITROFES E HIPERTENSOS LEVES

Flávia Salheb Belletti¹; Áurea Maria de Oliveira Silva², José Rocha², Vera Aparecida Madruga Forti³, Mara Patrícia Traina Chacon-Mikahil³. ¹Iniciação Científica PIBIC/SAE-FEF; ²FCM; ³Docentes-Faculdade de Educação Física - FEF. Universidade Estadual de Campinas-UNICAMP. 13083-851, Campinas, SP, Brasil. flaviabelletti@yahoo.com.br

Introdução: A hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) é uma patologia que tem alto índice de prevalência na população, sendo um importante fator no desenvolvimento das doenças cardiovasculares. Assim, é necessário que se pesquise mais sobre o tema, buscando sua melhor compreensão para otimização da prevenção, tratamento e controle da HAS. Modificações no estilo de vida, principalmente a prática regular do exercício físico, além de contribuírem para redução dos níveis pressóricos produzem benefícios adicionais, e em muitos casos podem ser uma forma de tratamento não-medicamentoso da HAS (NEGRÃO & BARRETO, 2005). **Objetivo:** Avaliar as mudanças nos níveis pressóricos e na capacidade cardiorrespiratória em resposta a um programa de treinamento físico aeróbio. **Metodologia:** Participaram do estudo 9 homens sedentários (48,44±6,26 anos), normotensos limítrofes ou hipertensos leves (ACSM, 2004) foram submetidos a 12 semanas de treinamento físico aeróbio (três sessões semanais, caminhadas e trotes com intensidade de 70-85% da frequência cardíaca (FC) pico obtida no teste em esteira rolante até a exaustão). Foram coletados e/ou calculados os seguintes dados: idade, altura, massa corporal, IMC, FC e pressão arterial de repouso, FC, VO₂ e potência no pico na exaustão. Para a análise dos dados do pré e pós treinamento foi aplicado o teste não-paramétrico de Wilcoxon (amostras dependentes), com nível de significância de 5%. **Resultados:** as mudanças foram estatisticamente diferentes para as variáveis no pré x pós-treinamento (medianas): massa corporal (79x75kg), IMC (28,32x27,05kg/m²), FC repouso (78x66bpm), pressão arterial sistólica de repouso (130x125 mmHg) e potência pico (174x191W). **Conclusões:** A prática de atividade física aeróbia sistematizada por indivíduos normotensos limítrofes ou hipertensos leves, pode proporcionar benefícios expressivos, tanto na condição de repouso quanto no esforço. Podemos considerar que, a metodologia de treinamento físico aeróbio mostrou-se eficaz e pôde contribuir significativamente para o controle dos componentes de composição corporal (redução da massa corporal total), o aumento da capacidade cardiorrespiratória (potência e VO₂) e a redução da pressão arterial sistólica do grupo treinado por um curto período de tempo.